छोटे बच्चे और मनोवैज्ञानिक संकट

पिंकी सोलंकी

मैं अपने क्लाइंट (बच्चों और वयस्कों) से दूर बैठी हुई हूँ और उन्हें स्क्रीन पर देख रही हूँ। वे मुझे बता रहे हैं कि वे महामारी का सामना किस तरह से कर रहे हैं। मैं साफ़-साफ़ देख पा रही हूँ कि हर कोई कितना चिन्तित है। यह कहना मुश्किल है कि किस पर अधिक प्रभाव पड़ा है। इस महामारी का सामना करते हुए वे अन्दर-ही-अन्दर कैसे टूट रहे हैं, उसकी गहराई को पहचानना और परिवार के प्रत्येक सदस्य पर भौतिक सीमाओं के ह्रास के कारण पड़ने वाले प्रभाव की गम्भीरता का आकलन करना मुश्किल है। यहाँ पर अधिक ध्यान, बहुत छोटे बच्चों (प्राथमिक कक्षाओं के बच्चों) पर दिया गया है। क्योंकि किशोरों और वयस्कों की तुलना में वे अपनी भावनात्मक और अधिगम की ज़रूरतों के लिए परिवार पर बहुत अधिक निर्भर होते हैं। हालाँकि परिवारों और बच्चों के अनुभवों को रिपोर्टिंग के आधार पर वर्गीकृत किया जा रहा है, लेकिन यह रेखांकित करना महत्त्वपूर्ण है कि घर और स्कूल की सीमाओं के बीच जो अलगाव होता है, उसकी एक महत्त्वपूर्ण भूमिका है। दोनों स्थानों में अलग-अलग वातावरण और नियंत्रण के अनुभव होते हैं जो बच्चे के समग्र विकास के पूरक होते हैं। भौतिक सीमाओं के ह्रास और कक्षाओं का व्यक्तिगत सीमाओं में आ जाने से बच्चा इन दो अलग-अलग स्थानों के फ़ायदों से वंचित हो गया है।

मैं बच्चों द्वारा अनुभव किए जा रहे मनोवैज्ञानिक संकट की समझ को व्यापक बनाने के उद्देश्य से परामर्श (काउंसलिंग) सत्रों में बार-बार सामने आने वाले कुछ विषयों पर प्रकाश डाल रही हूँ।

शुरुआत में यह कहना ज़रूरी है कि कक्षा एक ऐसी जगह है जहाँ बच्चे भावनाओं को लेकर आते हैं, उनका निर्माण करते हैं और उन्हें वापस ले जाते हैं। परिवार से कक्षा तक और फिर वापस परिवार तक जो सीखने का एक अनवरत सिलसिला होता है, वह हमारे जीवन में कोविड-19 के आने के कारण बुरी तरह से बाधित हुआ है। जैसा कि वायगोत्स्की(Vygotsky) के विकास के सिद्धान्त में कहा गया है, ज्ञान और समझ का निर्माण एक सामाजिक गतिविधि है। वयस्क और बच्चे आपस में अन्तःक्रिया करते हैं और साथ में नए ज्ञान (अन्तर-मानसिक/इंटरमेंटल)का निर्माण करते हैं। इस प्रक्रिया के बाद ही यह सम्भव है कि बच्चा व्यक्तिगत चिन्तन और समझ के लिए नए ज्ञान को आत्मसात कर सके(अन्तरा-मानसिक चरण/ इंट्रामेंटल स्टेज)। अन्तरा-मानसिक **गतिविधि को** अन्तर-मानसिक(सामाजिक गतिविधि)से गति मिलती है। अधिगम के लिए अन्तर-मानसिक क्षेत्र को सफलतापूर्वक बनाए रखना आवश्यक है। यदि शिक्षार्थी और शिक्षक के बीच का संवाद उनके मन को एक-दूसरे से जोड़े रखने में विफल रहे तो अन्तर-मानसिक विकास क्षेत्र नष्ट हो जाता है और अधिगम रुक जाता है।

आइए, अब हम देखें कि कोविड-19 के कारण हुए बदलावों ने अन्तर-मानसिक विकास क्षेत्र पर कैसे असर डाला है और उससे बच्चों की अन्तरा-मानसिक स्थिति पर क्या प्रभाव पड़ा है। इसके लिए हम एक पिता का उदाहरण लेंगे।

रॉबर्ट एक युवा, एकल पिता हैं। उनका कहना है : 'इतने कम समय में इतने सारे बदलाव हुए हैं कि वरुण (उनका साढ़े पाँच साल का बेटा) और मुझे यह समझ नहीं आता कि हम इससे सामंजस्य कैसे बिठाएँ। किसी-किसी दिन तो लगता है कि मुझे पता है कि मुझे क्या करना है, लेकिन मैं अपनी नौकरी करने के साथ-साथ उस विचार को लागू नहीं कर पाता। पिछले 4 वर्षों से मैं एक केयरटेकर और अपने माता-पिता के सहयोग से अपनी नौकरी, घर और बेटे की देखभाल काफ़ी अच्छी तरह से कर रहा हूँ। लेकिन मार्च में देश में आई महामारी के कारण मेरे माता-पिता अब मुझसे मिलने नहीं आते और केयरटेकर के पति की नौकरी छूट जाने के कारण वह वापस अपने गाँव सिरसी चली गई है। अस्थायी केयरटेकर को वरुण ज़्यादा अच्छी तरह से नहीं जानता, यह बात वरुण की मनोदशा को बहुत गम्भीर रूप से प्रभावित करती है।'

कोविड-19 के शुरुआती प्रभावों में से एक प्रभाव यह था कि हमारे आसपास की सभी व्यवस्थाओं के कार्य करने के तरीक़े अचानक पूरी तरह बदल गए, फिर चाहे वह परिवार हो, स्कूल हो या फिर कार्यालय। परिणामस्वरूप, इससे पहले कि लोग परिचित और सुरक्षित स्थानों के खो जाने का शोक मनाते, उन्हें आचरण के नए नियमों से निपटना पड़ा। इस स्थिति ने विशेष रूप से छोटे बच्चों में भय और दुष्चिन्ता को बढ़ा

दिया, जो आमतौर पर इनसे निपटने के लिए स्कूल और घर में किसी वयस्क पर निर्भर होते हैं। वरुण के मामले में, जब उसे अपनी केयरटेकर, अपने दादा-दादी और साथियों का साथ नहीं मिला, यहाँ तक कि उसका स्कूल भी बन्द हो गया तो उसे अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करने के लिए पूरी तरह से अपने पिता और शिक्षकों पर निर्भर होना पड़ा। और यह दोनों भी नए और अपरिचित माहौल के साथ संघर्ष कर रहे थे। इस प्रकार मानो बच्चे की ज़रूरतों और वयस्क की ज़रूरतों में प्रतिस्पर्धा शुरू हो गई। इसने सभी स्तरों पर दुष्चिन्ता को बढ़ाया जिससे *अन्तर-मानसिक सम्बन्धों* के पोषण की सम्भावना गड़बड़ा गई।

दूसरे, पिछले छह महीनों पर नज़र डालने पर हमें नएपन की कई सतहें देखने को मिलती हैं। हमेशा की तरह शैक्षिक वर्ष के अन्त में स्कूल बन्द हो गए। लेकिन अन्ततः जब वे खुले तो बच्चों को अचानक एक अनजान परिवेश में झोंक दिया गया यानी ऑनलाइन कक्षाओं में, जिसमें कक्षा नई थी, शिक्षक अपरिचित थे और सहपाठी ऐसे कि जो एक-दूसरे के नाम तक नहीं जानते थे। जिन बच्चों ने स्कूल में नया-नया प्रवेश लिया था उनके लिए तो यह स्थिति और भी ख़राब थी। बुनियादी नियम तो यह है कि छोटे बच्चों को नए कार्यों, दिनचर्या और परिस्थितियों से धीरे-धीरे परिचित कराया जाए। क्योंकि किसी किशोर या वयस्क के दिमाग़ की तुलना में उनके संज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास में अवशोषण की क्षमता का अभाव होता है। 2020 के वातावरण में नएपन की मात्रा बहुत ज़्यादा थी, ऊपर से इसमें अधिगम के लक्ष्य भी जुड़ गए और इससे पहले कि बच्चे इनके साथ तालमेल बैठा पाते, उनसे यह अपेक्षा की गई कि वे सीखना शुरू कर दें। कोई आश्चर्य नहीं कि हम अकादमिक क्षेत्रों में बच्चों में निवर्तन (withdrawal) लक्षण की बढ़त देख रहे हैं। यह इस बात का संकेत है कि शिक्षार्थी और शिक्षक के बीच का अन्तर-मानसिक सम्बन्ध बच्चे की ज़रूरतों के अनुरूप नहीं है और इससे अन्तरा-मानसिक अवशोषण में कमी दिखाई दे रही है।

आइए, इसे और अच्छी तरह से समझने के लिए हम रॉबर्ट के उदाहरण को फिर से देखें। *'मैंने देखा है कि मेरा बेटा हर सुबह बहुत उदास और बेचैन-सा रहता है। जब वह स्कूल जाता था तो ऐसा नहीं था। मुझे यह भी लगता है कि कक्षाओं में भी उसकी रुचि कम हो रही है। शिक्षकों के बार-बार कहने के बावजूद वह कोई लेखन कार्य भी नहीं कर रहा है। पिछले साल वह अपनी पढ़ाई के साथ कहीं अधिक जुड़ा हुआ था। मुझे लगता है कि उत्साह कम होने के कई कारण हैं जैसे कि स्कूल के लिए तैयार होने, बस स्टैंड पर इन्तजार करने, रास्ते में दोस्तों के साथ बातचीत करने का मज़ा अब उसे नहीं मिल पा रहा। उसके छोटे-से मन को इतने सारे बदलावों के साथ समायोजन करने में दिक्क़त हो रही है और स्पष्ट शब्दों में कहूँ तो न तो मैं उसकी ज़रूरतों को पूरा कर पा रहा हूँ और न ही उसके शिक्षक।'*

मैं पिछले दो वर्षों से रॉबर्ट को थैरेपी के दौरान देख रही हूँ और पहली बार मैंने पाया कि वह अपने बेटे की सहायता नहीं कर पा रहा है। यह इस बात की ओर इशारा करता है कि बच्चे अपने अस्तित्व के लिए आदिम रक्षात्मक उपायों की ओर जा रहे हैं जो उनकी उत्तरजीविता के लिए आवश्यक है, लेकिन चूँकि वयस्कों में इस समझ का अभाव है कि 'उनके साथ क्या हो रहा है', इसलिए उन्हें वास्तव में इस चुनौती का सामना करना पड़ रहा है कि वे बच्चों को, अपनी भावनाओं से जुड़ाव बनाए रखने में कैसे मदद करें। आधुनिक मनोविज्ञान के जनक और मनोविश्लेषण के संस्थापक सिगमंड फ्रायड (Sigmund Freud), उन बचावों पर विस्तार से प्रकाश डालते हैं जो दुष्चिन्ता के सन्दर्भ में विकसित होते हैं। मानव की जीवन-प्रवृत्ति स्वाभाविक/अचेतन रूप से वास्तविकता को विकृत करके उत्तरजीविता को सक्रिय करती है। जैसा कि ऊपर के मामले में देखा जा सकता है, वरुण सिर्फ कुछ बचावों को प्रदर्शित कर रहा है जैसे कि अस्वीकरण, दमन, प्रतिगमन, अलगाव और अपनी इन्द्रियों को असंवेदनशील करने की दिशा में एक सहज बदलाव आदि। यह सारी बातें व्यक्तिगत और शैक्षिक स्थानों में उसके निवर्तित व्यवहार के माध्यम से स्पष्ट रूप से दिखाई देती हैं।

बच्चों में ह्रास की भावना

अन्तर-मानसिक और अन्तरा-मानसिक दोनों स्तरों पर ह्रास की भावना है। एक सामान्य स्थिति में, इन स्थानों का भौतिक-अलगाव और उनमें होने वाली गतिविधियों में छोटे बच्चों को *स्पर्श, गन्ध, दृष्टि, ध्वनि और अन्त में* शब्दों के माध्यम से ख़ुद को भली प्रकार से अनुभव करने का अवसर मिलता था। पिछले छह-सात महीनों में, 'स्वयं' (self) का अनुभव और सीखने का अनुभव केवल दो इन्द्रियों तक सीमित है, अर्थात् सुनना और स्क्रीन देखना। मेरे अनुभव में, परिचित बाहरी भौतिक सम्पर्क स्वयं और अपनी इन्द्रियों के साथ सम्बन्ध स्थापित करता है और सीखने की प्रक्रिया के दौरान अपनी भावनाओं को सम्भालने के कई अवसर मिलते हैं – यह बातें अब गायब हो गई हैं।

सम्पर्क के नए तरीक़े बहुत हद तक स्वयं पर निर्भर हैं। यहाँ हमें फिर से छोटे बच्चों के विकास के चरण से सम्बन्धित सीमा के बारे में बात करनी होगी। यह सीमा उनके सीखने के साथ स्वस्थ जुड़ाव के आड़े आती है यदि उन्हें अपने अधिगम के लिए की जाने वाली तैयारियों के साथ जूझना पड़े जैसे कि लैपटॉप को ऑन करना, कनेक्शन का ध्यान रखना आदि।

नतीजा यह होता है कि उनका शरीर तो सीखने के लिए ऑफ़ हो जाता है और दिमाग़ सीखने के उपकरणों की व्यवस्था करने में व्यस्त। संक्षेप में, मैं कह सकती हूँ कि छोटे बच्चों के जीवन में तीन Cs से सम्बन्धित कार्य करने और सीखने की अधिकतम संतुष्टि को इस महामारी ने छीन लिया है।

- कम्फर्ट (आरामदायक स्थिति) : जब कोई बच्चा एक ही कक्षा में रोज़ जाता है, अपना लंच बैग उसी टेबल पर रखता है, अपनी डेस्क पर बैठता है और सुबह का कार्य शुरू करने के लिए शिक्षक का इन्तज़ार करता है। तो इस तरह जानी-पहचानी चीज़ों के साथ जो बच्चे की सहज, आरामदायक स्थिति है वह उसके सीखने का समर्थन करती है।
- कनेक्शन (सम्बन्ध) : यह सम्बन्ध गतिसंवेदी (kinaesthetic) स्तर पर होता है जो बच्चे के शरीर को अपने आस-पास के वातावरण और साथियों के बीच भौतिक रूप से चलने-फिरने, छूने और महसूस करने के माध्यम से मिलता है।
- कन्टेनमेंट (नियंत्रण) : अपने साथियों और शिक्षक की उपस्थिति के कारण उसका यह विश्वास बढ़ जाता है कि उसकी दुष्चिन्ता (अगर कोई अप्रत्याशित बात उसे परेशान करे) की रोकथाम होगी।

छोटे बच्चों को ऐसे अवसर बहुत अच्छे लगते हैं जब कोई उन्हें देखे और वर्तमान समय में इन अवसरों का न होना उनके लिए एक अन्य ह्रास है। यहाँ इस बात पर ज़ोर देना ज़रूरी है कि स्कूली शिक्षा के प्राथमिक वर्षों में जब बच्चे की पीठ थपथपाई जाती है तो उसे उपलब्धि की भावना का एहसास होता है। वे जो कुछ करते हैं, जब उसे मान्यता दी जाती है तो वे आत्म-मूल्य (self-worth) का अनुभव करते हैं और सामाजिक अन्तःक्रिया के माध्यम से जो अनुभव कायम रहता है वह यह है कि, *'मैं करता हूँ, इसलिए मुझे देखा जाता है और जब मुझे देखा जाता है, तो मैं अच्छा हूँ।'*

विकास के सिद्धान्तकार एरिक एरिकसन (Erik Erikson) ने अपने पहचान-सिद्धान्त में इसे विस्तृत रूप से समझाया है। इसमें उन्होंने 6 से 11 साल के बच्चों के लिए विकास के चरणों को परिभाषित किया है, जिसमें बच्चे सामर्थ्य हासिल करने के संघर्ष का समाधान करते हैं। इस उम्र के बच्चे, कार्य करते समय मेहनत और हीनता के बीच यात्रा करते रहते हैं और मेहनत की भावना जितनी अधिक होती है, सामर्थ्य का विकास उतना ही अधिक होता है। ऑनलाइन कक्षाएँ इस देखे जाने की सम्भावना को मिटा रही हैं और इस मापदण्ड पर बच्चों के मनोवैज्ञानिक विकास को सीधे-सीधे प्रभावित कर रही हैं। उदाहरण के लिए एक माँ ने बताया कि उनकी बेटी ने अपनी नोटबुक में लिखना बन्द कर दिया। उसे लगा कि वह क्यों लिखे जब उसकी शिक्षिका उसे सितारे देकर पुरस्कृत नहीं करतीं। एक अन्य अभिभावक ने बताया कि उनका 8 वर्षीय बच्चा स्कूल से इसलिए प्यार करता था क्योंकि उसे तैराकी और बास्केटबॉल की प्रतियोगिताओं से पहचान मिली थी। अब अगर उसे नज़र में आना है तो उसके सामने एक ही रास्ता है, वह है अकादमिक गतिविधियों का रास्ता। इसलिए उसे लगता है कि दरकिनार होने की बजाय कक्षाओं में उपस्थित न रहना ही ठीक है।

जिन बच्चों को सामाजिक दुष्चिन्ता (social anxiety) होती है या वे अन्तर्मुखी व्यक्तित्व वाले होते हैं, वे अन्तर-वैयक्तिक सम्पर्क कम पसन्द करते हैं और उन्हें न दिखने से फ़ायदा हो सकता है। काउंसलिंग के लिए आनेवाले एक दम्पति साझा कर रहे थे कि उनके दोनों बच्चों ने ऑनलाइन कक्षाओं के प्रति बेहद विपरीत प्रतिक्रियाएँ दिखाई हैं। उनकी 6 साल की बेटी बहिर्मुखी है और अब वह स्कूल और स्कूल के बाद के समय में किसी भी प्रकार के अधिगम में कोई रुचि नहीं दिखाती। जबकि उनका 10 वर्षीय बेटा बचपन से ही अन्तर्मुखी है और वह ऑनलाइन शिक्षण से प्राप्त अधिगम के विषयों के आधार पर बहुत-सी गतिविधियों और कार्यों को ख़ुद ही निर्मित करने लगा है।

अन्त में, जो विषय अक्सर परामर्श के दौरान सामने आता है, वह यह है कि छोटे बच्चों द्वारा प्रदर्शित विविध समायोजी व्यवहार उनके घर के वातावरण के साथ कैसे जुड़ते हैं, या तो वे उनके बोझ को बढ़ाते हैं या कम करते हैं। हम परिवारों की तीन बड़ी श्रेणियों को देखते हैं। सबसे पहले तो ऐसे परिवार आते हैं जहाँ बहुत पारस्परिक सम्प्रेषण होता है, माता-पिता, बच्चों की भावनाओं को बख़ूबी समझते हैं और घर पर बच्चों की पढ़ाई का समर्थन करने के लिए उपलब्ध होते हैं। दूसरा, वे परिवार जहाँ माता-पिता सामाजिक, भावनात्मक या व्यावसायिक कारणों से उपलब्ध नहीं होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप बच्चे या तो अपने माता-पिता के साथ सम्पर्क की कमी महसूस करते हैं या अब अचानक घर में उनकी भौतिक उपस्थिति को नापसन्द करते हैं। तीसरा, ऐसे परिवार जहाँ दुष्चिन्ता-अवशोषण की क्षमता न्यूनतम है और जहाँ बच्चे की घर पर चल रही स्कूली शिक्षा पर लगातार नज़र रखी जाती है और बाद में उसका प्रयोग उन्हें दण्डित करने के लिए किया जाता है।

पहले प्रकार के परिवारों में हमें ज़्यादा अड़चनें नहीं दिखाई दे रही हैं क्योंकि वहाँ बच्चों को रोकथाम और समर्थन का सही संयोजन मिल जाता है जो उनके सीखने की क्षमता का समर्थन करता है। दूसरे और तीसरे प्रकार के परिवारों पर संकट अधिक है क्योंकि वहाँ बच्चे लगभग उपेक्षा और दुर्व्यवहार

का सामना करते हैं। उदाहरण के लिए, एक युवा माँ अपने अनुभव का वर्णन इस प्रकार से करती हैं, *'मेरी बेटी पढ़ाई में कभी भी अच्छी नहीं रही है और इसलिए मुझे स्कूल में बुलाया जाता था, लेकिन मैं अक्सर अपनी बेटी का समर्थन करती और स्कूल के अधिकारियों से कहती कि वे बेटी की प्राथमिकताएँ समायोजित करें। लेकिन अब, जब मैं उसे घर में ही पढ़ते हुए देखती हूँ तो मुझे लगता है कि वह उसमें बिलकुल भी दिलचस्पी नहीं ले रही है और अपने कमरे से भाग कर मेरे पास आ जाती है। चूँकि अब रोज़ ही ऐसा होता है, इसलिए मुझमें उसे समझने के लिए आवश्यक ऊर्जा या मानसिक क्षमता नहीं है। वह अक्सर अपनी स्टडी टेबल पर वापस जाने से मना कर देती है, जिसके परिणामस्वरूप मुझे उसे डाँटना या थप्पड़ मारना पड़ता है। पहले यानी नियमित दिनों में उसके स्कूल से लौटने तक मैं अपना काम पूरा कर लेती थी और एक घण्टे आराम भी कर लेती थी। यानी मुझे शारीरिक और मानसिक रूप से आराम मिल जाता था और मैं उसकी पढ़ाई पर ध्यान दे पाती थी। लेकिन अब घर पर काम का बोझ बढ़ गया है और वह हर वक़्त मेरा ध्यान अपनी ओर चाहती है, इसलिए मैं पहले की तरह अब उसका सपोर्ट करने में ख़ुद को असमर्थ पाती हूँ।'*

संकट को घटाना

सबसे पहले तो हमें इस महत्त्वपूर्ण मुद्दे पर विचार करना है कि कैसे हम स्वयं (self) को सभी हस्तक्षेपों का फोकस बनाते हैं और प्रत्येक सदस्य की भावनाओं को स्वीकारते हैं और उसका समर्थन करते हैं। शिक्षकों पर भी हर स्तर से दबाव है। अतः हमें उनके प्रयासों को सराहना होगा और उनकी भावनाओं पर भी विचार करना होगा, उसके बाद ही हम यह अपेक्षा कर सकते हैं कि वे बच्चों का समर्थन करें। महामारी से माता-पिता भी उतने ही प्रभावित हैं, उन्हें यह बताना होगा कि वे और उनकी भावनाएँ दोनों महत्त्वपूर्ण हैं। बच्चा इन दोनों पर निर्भर है, उसे तो निश्चित रूप से इस बात का अनुभव होना चाहिए कि जो कुछ भी यह दोनों कर रहे हैं, उसकी तुलना में उसकी भलाई अधिक महत्त्वपूर्ण है। कुल मिलाकर एक व्यवस्थागत दृष्टिकोण की आवश्यकता है। हम देख रहे हैं कि कई स्कूलों ने शिक्षकों की सहायता के लिए परामर्श की सुविधा देनी शुरू की है और वे साप्ताहिक और पाक्षिक सत्र आयोजित करते हैं। इसी तरह, कई कम्पनियाँ, जो अपने कर्मचारियों को मुफ़्त परामर्श सेवाएँ नहीं दे रही थीं, उन्होंने अब यह सेवा शुरू कर दी है। इस तरह के प्रयास सहायक हैं, इनकी गहनता को और बढ़ाया जाना चाहिए।

इन सबके साथ बच्चों पर ध्यान देने की प्रक्रिया को सुदृढ़ करना आवश्यक है। शैक्षिक और पारिवारिक व्यवस्था का ध्यान इस समझ को बनाने पर होना चाहिए कि महामारी के दौरान बहुत से बच्चे कार्य करने वाली अवस्था (*doing mode*) में नहीं होंगे क्योंकि उनके शरीर नई परिस्थितियों के साथ सामंजस्य बैठाने में लगे हुए हैं, फिर भी उनका अस्तित्व अभी भी मूल्यवान है। तो ऐसा कैसे किया जाए? सबसे आसान और सबसे उपयोगी तरीक़ा यह है कि बच्चों को *अनुभूति के धरातल* पर लाने का अधिक-से-अधिक प्रयत्न करना चाहिए। उन्हें इस बारे में बड़े सहज ढंग से बात करने देना चाहिए कि उनके साथ क्या हो रहा है। उदाहरण के लिए कई स्कूल अनौपचारिक सर्कल टाइम और जीवन-कौशल सम्बन्धी कक्षाएँ चला रहे हैं। इसी तरह जो बच्चे सम्प्रेषण की कमी के कारण बहुत अलग-थलग-सा महसूस कर रहे हैं, उन्हें अतिरिक्त सहायता देने के लिए स्कूल के परामर्शदाताओं द्वारा व्यक्तिगत रूप से परामर्श सत्रों और *अनुभूति जाँच* का आयोजन करना चाहिए। अन्त में, उपर्युक्त चर्चा के आधार पर कहा जा सकता है कि बच्चे अन्तर्वैयक्तिक सम्पर्कों के माध्यम से देखे जाने पर बहुत कुछ सीखते हैं, इसलिए ग़ैर-शैक्षिक गतिविधियों जैसे योग, संगीत, थिएटर आदि कक्षाओं को सामूहिक गतिविधि के रूप में करवाना काफ़ी फ़ायदेमन्द हो सकता है ताकि बच्चे अपनी रक्षात्मक अवस्था से बाहर आ सकें और अपने शरीर में और अधिक मौजूद रह सकें।

* पहचान की सुरक्षा के लिए नाम बदल दिए गए हैं।



पिंकी सोलंकी टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल साइंसेज़, मुम्बई की भूतपूर्व छात्रा हैं और वे रिलेशनल गेस्टाल्ट थेरेपी, एक्सप्रेसिव आर्ट्स थेरेपी और फेमिनिस्ट काउंसलिंग करती हैं। उन्हें भारत में शहरी और ग्रामीण समुदायों के साथ काम करने और यूनिसेफ, यूएनएफपीए, ऑक्सफेम, टाटा ट्रस्ट्स सहित सरकारी एजेंसियों के साथ काम करने का दो दशकों का अनुभव है। वर्तमान में वे ग़ैर-लाभकारी संस्था, विशाखा के कार्यकारी बोर्ड की सदस्य हैं और उनके मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रमों का मार्गदर्शन करती हैं। वे अपने निजी मनोचिकित्सा अभ्यास के माध्यम से व्यक्तियों, दम्पतियों और समूहों को परामर्श देती हैं। उनसे **pinkisolanki@gmail.com** पर सम्पर्क किया जा सकता है।
अनुवाद : नलिनी रावल